दैनिक
न्याय साक्षी
संपादकीय-खेल-व्यापार-धर्म-सेहत-फीचर-खाना खजाना- राशिफल

संपादकीय

शादी की उम्र बढ़ाने में हैं कई अड़चनें

शादी के लिए लड़कियों की उम्र सीमा 18 साल से बढ़ाकर 21 साल करने से जुड़ा बिल लोकसभा में पेश किए जाने के बाद संसद की स्टैंडिंग कमिटी में भेजा गया है। इससे जुड़ा एक मामला सुप्रीम कोर्ट में भी है। एक बात यह भी गौर करने वाली है कि लड़की की शादी की न्यूनतम उम्र पर अलग-अलग पर्सनल लॉ में अलग-अलग प्रावधान हैं। साथ ही शारीरिक संबंध और सहमति को लेकर भी कई विरोधाभास हैं। जाहिर है, इस प्रस्ताव ने एक साथ कई जटिल मसले छेड़ दिए हैं। दरअसल, जया जेटली समिति की सिफारिश के आधार पर यह बिल लाया गया है। समिति को देखना था कि शादी और मातृत्व की उम्र का मां और नवजात शिशु के स्वास्थ्य, प्रजनन दर, मातृ मृत्यु दर, शिशु लैंगिक अनुपात आदि से कैसा संबंध है। सुप्रीम कोर्ट में याचिका दाखिल करने वाले बीजेपी नेता अश्विनी उपाध्याय का भी कहना है कि लड़की और लड़के की उम्र में अंतर का कोई वैज्ञानिक आधार नहीं है और उम्र में अंतर होने से समानता के मौलिक अधिकार का हनन होता है।

कानूनों में विरोधाभास- मगर मौजूदा स्थिति में विभिन्न कानूनी प्रावधानों में विरोधाभास है। स्पेशल मैरेज एक्ट के मुताबिक शादी के समय लड़की की उम्र कम से कम 18 साल और लड़के की उम्र 21 साल होनी चाहिए। प्रस्तावित कानून पास होने के बाद लड़की की विवाह की न्यूनतम उम्र भी 18 से 21 साल हो जाएगी। लेकिन हिंदू मैरेज एक्ट 1955 के तहत होने वाली शादी में अगर लड़की की उम्र 18 साल से कम है तो भी वह शादी अमान्य नहीं है। इसके तहत प्रावधान है कि अगर किसी की उम्र 18 साल से कम है और उसकी शादी कराई जाती है तो शादी के बाद बालिग होने पर लड़की चाहे तो शादी को अमान्य घोषित करने के लिए आवेदन दे सकती है। अगर वह अमान्य घोषित करने की गुहार नहीं लगाती है तो वह शादी मान्य हो जाती है। यानी नाबालिग लड़की जिसकी उम्र 15 साल से ऊपर है उसकी हिंदू मैरेज एक्ट के तहत हुई शादी अमान्य नहीं बल्कि अमान्य करार दिए जाने योग्य होती है।

इससे अलग मुस्लिम पर्सनल लॉ के तहत जब लड़की प्यूबर्टी पा लेती है यानी शारीरिक तौर पर शादी के योग्य हो जाती है तो उसकी शादी हो सकती है। अगर लड़की नाबालिग है तो उसके पैरेंट्स की सहमति जरूरी होती है और निकाह हो जाता है।

जहां तक आईपीसी का सवाल है तो इसकी धारा-375 में रेप को परिभाषित किया गया है। उसी में मैरिटल रेप को लेकर कहा गया है कि अगर कोई लड़की 15 साल से कम उम्र की है और उसके पति ने उससे संबंध बनाए तो वह रेप होगा। लेकिन प ी नाबालिग है और उम्र 15 साल से ज्यादा है तो उसके साथ बनाया गया संबंध रेप के दायरे में नहीं आएगा। हालांकि अक्टूबर 2017 को दिए एक फैसले में इस अपवाद को सुप्रीम कोर्ट ने निरस्त कर दिया और व्यवस्था दी कि अगर प ी 15 साल से लेकर 18 साल के बीच में है और उसकी मर्जी के खिलाफ उससे संबंध बनाए जाते हैं तो प ी अपने पति के खिलाफ रेप का केस दर्ज करा सकती है। जजमेंट के बाद अब नाबालिग प ी इसके लिए शिकायत कर सकती है और रेप का केस दर्ज होगा। लेकिन यहां यह मुद्दा काबिले गौर है कि अगर लड़की 15 साल से ज्यादा और 18 साल से कम है और उसने कोई शिकायत नहीं की और न ही बालिग होने के बाद शादी को अमान्य करार देने के लिए अर्जी दी तो वह शादी भी मान्य है और पति द्वारा बनाए गए संबंध भी अपराध नहीं हैं। ऐसे में सवाल उठता है कि अगर हिंदू मैरेज एक्ट और मुस्लिम पर्नसल लॉ के तहत नाबालिग लड़कियों की शादी अभी भी अमान्य नहीं है तो फिर लड़कियों की शादी की न्यूनतम उम्र 21 साल किए जाने का लाभ भारतीय समाज को कैसे मिलेगा जबकि देश भर में दूर-दराज इलाकों में अभी भी नाबालिग लड़कियों की शादी पर्सनल लॉ के तहत ही होती है।

- राजेश चौधरी

दिल्ली मेट्रो के खिलाफ कोर्ट पहुंची अनिल अंबानी की कंपनी, 4600 करोड़ रुपए का है मामला

नई दिल्ली। अनिल अंबानी की कंपनी रिलायंस इंफ्रास्ट्रक्चर की सहायक दिल्ली एयरपोर्ट मेट्रो एक्सप्रेस प्राइवेट लिमिटेड (डीएएमईपीएल) ने हाईकोर्ट का दरवाजा खटखटाया है। डीएएमईपीएल ने दिल्ली हाईकोर्ट को बताया कि दिल्ली मेट्रो रेल निगम (डीएमआरसी) जानबूझकर 4,600 करोड़ रुपये से अधिक के मध्यस्थ फैसले के निष्पादन में देरी कर रहा है। इस वजह से करदाताओं को हर दिन लगभग 1.75 करोड़ रुपये का ब्याज चुकाना पड़ रहा है। मंगलवार को रिलायंस इंफ्रास्ट्रक्चर के स्टॉक में भारी उतार-चढ़ाव देखने को मिला है। रिलायंस इंफ्रास्ट्रक्चर के स्टॉक की कीमत करीब 5 फीसदी लुढ़क कर 100 रुपए से नीचे के भाव पर आ गई है।

डीएएमईपीएल के मुताबिक डीएमआरसी सिर्फ 1642.69 करोड़ रुपये के संबंध में बैंक खाते का सीमित विवरण देकर पूरी प्रक्रिया को निष्फल बनाने की कोशिश कर रहा है, जबकि उसे अपने सभी बैंक खातों का ब्यौरा देने का निर्देश है। याचिका में दावा किया गया कि डीएमआरसी ने दिसंबर में दायर एक हलफनामे में 5800.93 करोड़ रुपये के कुल उपलब्ध धन का खुलासा किया।

मध्यस्थता पंचाट ने डीएमआरसी को आदेश दिया था कि वह डीएएमईपीएल को 4,600 करोड़ रुपये का भुगतान करे। इस बारे में डीएमआरसी की तरफ से दायर तमाम याचिकाएं निरस्त हो चुकी हैं। उच्चतम न्यायालय ने भी गत 23 नवंबर को अपने फैसले पर पुनर्विचार की मांग वाली याचिका खारिज कर दी थी।

रिलायंस इंफ्रास्ट्रक्चर की अनुषंगी इकाई डीएएमईपीएल डीएमआरसी की एयरपोर्ट मेट्रो लाइन के विकास से जुड़ी हुई थी। लेकिन बाद में वह संरचनात्मक खामियों का हवाला देते हुए इससे अलग हो गई थी। इसी सौदे की विवादित रकम का भुगतान किया जाना है।

आंध्र तेलंगाना में पड़ा छापा, 800 करोड़ के नकदी लेनदेन का खुलासा

नई दिल्ली। आयकर विभाग ने आंध प्रदेश और तेलंगाना में काम करने वाले तीन रियल एस्टेट डेवलपरों पर छापेमारी की कार्रवाई की है जिसमें 1.64 करोड़ रुपये की नकदी जब्त किये जाने के साथ 800 करोड़ रुपये के नकद में लेनदेन का पता चला है। विभाग ने आज यहां जारी बयान में बताया कि गत पांच जनवरी को यह कार्रवाई एक साथ 24 से अधिक परिसरों पर की गयी। इस दौरान आंध प्रदेश और तेलगांना में छापेमारी की गयी। इस दौरान जो साक्ष्य और कंपनी के कागतजात आदि मिले हैं उससे पता चला है कि ये समूह व्यापक पैमाने पर नकदी में लेनदेन करते हैं। छापेमारी के दौरान 1.64 करोड़ रुपये की नकदी जब्त की गयी और 800 करोड़ रुपये की नकदी में लेनदेन का पता चला है।

बड़े खिलाड़ी क्रिस मॉरिस ने क्रिकेट को कहा अलविदा

नई दिल्ली । भारत और दक्षिण अफ्रीका के बीच आज से केपटाउन में 3 टेस्ट की सीरीज का आखिरी टेस्ट खेला जा रहा है। इसी बीच दक्षिण अफ्रीका के दिग्गज ऑलराउंडर क्रिस मॉरिस ने सभी तरह के क्रिकेट से संन्यास का ऐलान कर दिया है। मॉरिस ने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर एक पोस्ट लिखकर फैंस को इसकी जानकारी दी। क्रिस मॉरिस अब कोचिंग में हाथ आजमाएंगे। उन्हें अब दक्षिण अफ्रीका की घरेलू क्रिकेट टीम टाइटन्स का कोच बनाया गया है। क्रिस मॉरिस आईपीएल इतिहास के सबसे महंगे खिलाड़ी थे। आईपीएल 2021 की नीलामी में मॉरिस को राजस्थान रॉयल्स ने 16.25 करोड़ में खरीदा था। उनसे पहले युवराज सिंह नीलामी में बिकने वाले सबसे महंगे खिलाड़ी थे। मॉरिस ने अपनी इंस्टाग्राम पोस्ट में लिखा, आज मैं क्रिकेट के सभी फॉर्मेट से संन्यास लेने का ऐलान करता हूं। मेरे सफर में हिस्सा लेने वाले सभी लोगों का शुक्रिया अदा करता हूं। यह काफी मजेदार यात्रा थी। टाइटन्स टीम में कोचिंग की भूमिका में आकर काफी अच्छा लग रहा है। मॉरिस आखिरी बार 2019 वर्ल्ड कप में दक्षिण अफ्रीका की तरफ से खेले थे। इस टूर्नामेंट में वो दक्षिण अफ्रीका की तरफ से सबसे अधिक विकेट लेने वाले गेंदबाज थे।

वोडाफोन आइडिया में सरकार लेगी 35.8 प्रतिशत हिस्सेदारी, देनदारी को इक्विटी में बदलने का फैसला

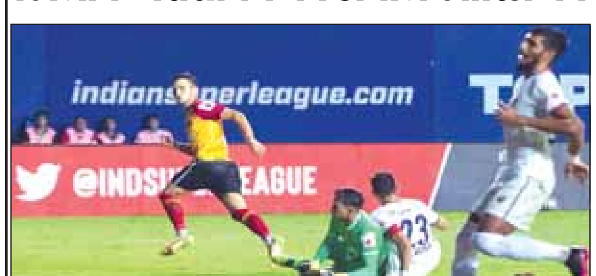
नईदिल्ली । कर्ज संकट का सामना कर रही वोडाफोन आइडिया (वीआईएल) ने सरकार को चुकाए जाने वाले 16,000 करोड़ रुपये के ब्याज बकाया को इक्विटी में बदलने का फैसला किया है, जो कंपनी में 35.8 प्रतिशत हिस्सेदारी के बराबर होगा। वीआईएल ने शेयर बाजार को यह जानकारी दी। अगर यह योजना पूरी हो जाती है, तो सरकार कंपनी के सबसे बड़े शेयरधारकों में एक बन जाएगी। कंपनी पर इस समय 1.95 लाख करोड़ रुपये का कर्ज है। वोडाफोन आइडिया ने शेयर बाजार को बताया निदेशक मंडल ने 10 जनवरी 2022 को हुई अपनी बैठक में, स्पेक्ट्रम नीलामी किस्तों और एजीआर बकाया से संबंधित कुल ब्याज देनदारी को इक्विटी में बदलने की मंजूरी दी है। कंपनी के अनुमानों के मुताबिक इस देनदारी का सकल वर्तमान मूल्य (एनपीवी) लगभग 16,000 करोड़ रुपये होने की उम्मीद है, जिसकी पुष्टि दूरसंचार विभाग द्वारा की जानी है। वीआईएल ने कहा कि चूंकि कंपनी के शेयरों की औसत कीमत 14 अगस्त 2021 के पार वैल्यू से नीचे थी, इसलिए सरकार को 10 रुपये प्रति शेयर की दर से शेयरों का आवंटन किया जाएगा। इस प्रस्ताव पर दूरसंचार विभाग की मंजूरी ली जानी है। कंपनी ने बताया कि यदि यह योजना पूरी होती है तो वोडाफोन आइडिया में सरकार की हिस्सेदारी 35.8 फीसदी से आसपास हो जाएगी, जबकि प्रवर्तकों की हिस्सेदारी करीब 28.5 प्रतिशत (वोडाफोन समूह) और 17.8 प्रतिशत (आदित्य बिड़ला समूह) रह जाएगी। कंपनी की कुल देनदारी 30 सितंबर, 2021 तक 1,94,780 करोड़ रुपये थी। इसमें 1,08,610 करोड़ रुपये का विलंबित स्पेक्ट्रम भुगतान दायित्व, 63,400 करोड़ रुपये की एजीआर देनदारी और बैंकों तथा वित्तीय संस्थानों से लिया गया 22,770 करोड़ रुपये का कर्ज शामिल है। वीआईएल के शेयर दोपहर के कारोबार के दौरान बीएसई पर 15.49 फीसदी की गिरावट के साथ 12.55 रुपये पर थे। कंपनी ने बताया कि शेयर तरजीही आधार पर सरकार को जारी किए जाएंगे और मूल्य निर्धारण की प्रासंगिक तारीख 14 अगस्त, 2021 होगी।

बड़े खिलाड़ी क्रिस मॉरिस ने क्रिकेट को कहा अलविदा

नई दिल्ली। भारत और दक्षिण अफ्रीका के बीच आज से केपटाउन में 3 टेस्ट की सीरीज का आखिरी टेस्ट खेला जा रहा है। इसी बीच दक्षिण अफ्रीका के दिग्गज ऑलराउंडर क्रिस मॉरिस ने सभी तरह के क्रिकेट से संन्यास का ऐलान कर दिया है। मॉरिस ने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर एक पोस्ट लिखकर फैंस को इसकी जानकारी दी। क्रिस मॉरिस अब कोचिंग में हाथ आजमाएंगे। उन्हें अब दक्षिण अफ्रीका की घरेलू क्रिकेट टीम टाइटन्स का कोच बनाया गया है। क्रिस मॉरिस आईपीएल इतिहास के सबसे महंगे खिलाड़ी थे। आईपीएल 2021 की नीलामी में मॉरिस को राजस्थान रॉयल्स ने 16.25 करोड़ में खरीदा था। उनसे पहले युवराज सिंह नीलामी में बिकने वाले सबसे महंगे खिलाड़ी थे।

मॉरिस ने अपनी इंस्टाग्राम पोस्ट में लिखा, आज मैं क्रिकेट के सभी फॉर्मेट से संन्यास लेने का ऐलान करता हूं। मेरे सफर में हिस्सा लेने वाले सभी लोगों का शुक्रिया अदा करता हूं। यह काफी मजेदार यात्रा थी। टाइटन्स टीम में कोचिंग की भूमिका में आकर काफी अच्छा लग रहा है। मॉरिस आखिरी बार 2019 वर्ल्ड कप में दक्षिण अफ्रीका की तरफ से खेले थे। इस टूर्नामेंट में वो दक्षिण अफ्रीका की तरफ से सबसे अधिक विकेट लेने वाले गेंदबाज थे। उन्होंने तीनों फॉर्मेट मिलाकर कुल 69 मैच में 94 विकेट हासिल किए।

एआईएफएफ ने पांच मैचों के प्रतिबंध के खिलाफ पेरोसेविच की अपील खारिज की



नई दिल्ली। अखिल भारतीय फुटबॉल महासंघ (एआईएफएफ) ने इंडियन सुपर लीग मैच के दौरान मैच अधिकारियों के प्रति 'हिंसक बर्ताव' के लिए पांच मैच के प्रतिबंध के खिलाफ एससी ईस्ट बंगाल के खिलाड़ी एंटोनियो पेरोसेविच की अपील खारिज कर दी है।

क्रोएशिया का यह खिलाड़ी अब एससी ईस्ट बंगाल के जमशेदपुर एफसी और एफसी गोवा के खिलाफ अगले दो आईएसएल मैच में नहीं खेल पाएगा। पेरोसेविच पहले ही पांच मैच के निलंबन में से तीन मैच के निलंबन को पूरा कर चुके हैं।

एआईएफएफ ने विज्ञप्ति में कहा, ''एआईएफएफ अपील समिति ने 10 जनवरी को इस मामले पर चर्चा की और पेरोसेविच की अपील को सिरे से खारिज कर दिया। एआईएफएफ की इकाई ने अनुशासनात्मक समिति के फैसले को बरकरार रखा है। पेरोसेविच को अपील पर सुनवाई के खर्चे के तौर पर 60 हजार रुपये का अतिरिक्त भुगतान करने को कहा गया है।''

पेरोसेविच पर पिछले महीने नॉर्थईस्ट यूनाईटेड एफसी के खिलाफ मैच के दौरान मैच अधिकारी के प्रति हिंसक व्यवहार का आरोप लगा था। उन पर पूर्व में एक लाख रुपये का जुर्माना भी लगाया गया था। खिलाड़ी ने आठ जनवरी को एआईएफएफ को सजा कम करने के लिए अपील की थी। पेरोसेविच ने अपनी अपील में जिक्र किया था कि उनका रैफरी के साथ संपर्क करने या कोई हिंसक व्यवहार करने का इरादा नहीं था।

आज का राशिफल

मेषः आज का दिन आपके लिए शुभ है और आपके सभी कार्य आसानी से पूरे होंगे। दोपहर के बाद किसी पारिवारिक समारोह या उत्सव में शामिल होना पड़ सकता है।

वृषभः आज का दिन आपके लिए अनुकूल है। त्योहारों के मौसम के साथ दिल खोलकर अपने को भी जोड़ लें। एक नई ताकत आपके अंदर आ सकती है।

मिथुनः आज किस्मत आपका साथ देगी। कोई प्रियजन या नजदीकी दोस्त आज आपको बहसबाजी या विवाद में उलझा सकता है।

कर्कः आज का दिन आपके लिए शुभ नहीं है। आज किसी कारण से आपका मूड खराब हो सकता है। कोई बना बनाया काम अटक सकता है।

सिंहः आपके फुर्सत और आराम के क्षणों को कोई प्रियजन खराब कर कसता है। आज आपका भाग्य साथ नहीं देगा।

कन्याः आज का दिन आपके लिए भाग्यशाली होगा और कुछ लेन-देन के फेर में आप काफी परेशान रहेंगे। हालात को देखकर काम करें।

तुलाः आज कोई भी काम काफी सोचकर करने की जरूरत है। अपने खिलाफ किसी के मुख से कोई बात सुनते हैं तो उस पर अधिक गौर न करें।

वृश्चिकः कूटनीति और चाटुकारिता के परिणाम कभी-कभी बहुत गंभीर भी हो जाते हैं। कोई भी ऐसा काम करने से बचें।

धनुः घर परिवार और जीवनशैली को अच्छे स्तर पर लाने के लिए आप सदैव प्रय शील रहें तो फायदा होगा। किसी पुराने मसले पर फिर से विचार करके घर की साज सज्जा और डेकोरेशन को दुरुस्त करने के बारे में सोच सकते हैं।

मकरः आज का दिन शुभ है और कोई जरूरी कार्य निपटाने के बारे में सोचेंगे। इससे आपको टेंशन नहीं होगी।

कुंभः आपके लिए आज का दिन लाभ देने वाला हो सकता है। आज ऑफिस में कोई व्यक्ति आपकी बातों से काफी प्रभावित हो सकता है।

मीनः आज का दिन आपको लाभ देने वाला हो सकता है। वक्त पर कोई महत्वपूर्ण काम पूरा कर लेना आपके लिए हमेशा ही जरूरी होता है।

सलमान की कभी ईद कभी दीवाली का हिस्सा नहीं हैं आयुष शर्मा

हाल में आई सलमान खान और आयुष शर्मा की फिल्म अंतिमः द फाइनल ट्रुथ को अच्छी प्रतिक्रिया मिली। खासतौर पर आयुष के अभिनय को फिल्म में सराहा गया। उन्हें जबरदस्त एक्शन में देखा गया था। इससे आयुष की मार्केट वैल्यू भी बढ़ गई है। पिछले कुछ समय से चर्चा चल रही थी कि वह सलमान अभिनीत साजिद नाडियाडवाला की कभी ईद कभी दिवाली में दिखेंगे। अब खबर है कि आयुष इस फिल्म का हिस्सा नहीं हैं।

रिपोर्ट की मानें तो आयुष कभी ईद कभी दीवाली का हिस्सा नहीं हैं। एक सूत्र ने बताया, फिल्म अंतिम में सराहना मिलने के बाद आयुष ने बड़ी फिल्मों में कैरेक्टर रोल नहीं करने का फैसला लिया है। सलमान भी ऐसा ही महसूस करते हैं, क्योंकि कभी ईद कभी दीवाली में आयुष का ट्रैक महत्वपूर्ण नहीं था। उन्हें सलमान के छोटे भाई की भूमिका निभानी थी। पूरी फिल्म सलमान के किरदार के इर्दगिर्द घूमती है।

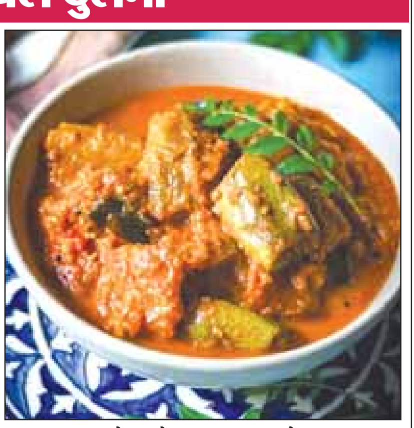
खबरों की मानें तो इस फिल्म में अभिनेता जहीर इकबाल बने रहेंगे। इस फिल्म का निर्देशन फरहाद सामजी करेंगे। उनकी इस एक्शन कॉमेडी फिल्म में दो और कलाकारों को शामिल किया जाएगा। फिलहाल कास्टिंग का काम जोरों पर चल रहा है। इस साल फरवरी के अंत तक फिल्म की शूटिंग शुरू होने की उम्मीद है। साउथ सुपरस्टार वेंकटेश भी फिल्म में सलमान के समानांतर भूमिका निभाने के लिए साथ आए हैं।

विराट कोहली की बायोपिक में काम करना चाहते हैं कार्तिक आर्यन

कार्तिक आर्यन मौजूदा दौर के सबसे व्यस्त अभिनेताओं में शामिल हैं। एक से बढ़कर एक उनकी कई फिल्में लाइन में लगी हैं। यही वजह है कि उनकी फैन फॉलोइंग में भी काफी इजाफा हुआ है। अब एक इंटरव्यू में उन्होंने कुछ ऐसी बात कह दी है कि मनोरंजन जगत के साथ-साथ खेल प्रेमियों की निगाहें भी उनपर टिक गई हैं। कार्तिक ने हालिया इंटरव्यू में कहा कि वह भारतीय क्रिकेटर विराट कोहली की बायोपिक में काम करना चाहते हैं।

कार्तिक ने कहा कि वह विराट की बायोपिक में काम करना चाहते हैं। जब कार्तिक से पूछा गया कि अगर उन्हें कभी मौका मिला तो वह किसकी बायोपिक करना चाहेंगे। इस सवाल का जवाब देते हुए उन्होंने क्रिकेटर विराट का नाम लिया। इससे साफ जाहिर होता है कि अगर कार्तिक क्रिकेट पर आधारित बायोपिक में काम करेंगे, तो विराट उनकी पहली पसंद होंगे।

परवल दुलमा



परवल दुलमा की रेसिपी को आप ऐसे तो बना ही सकती हैं लेकिन ये तीज-त्योहारों पर भी बनाने के लिए है परफेक्ट डिश, तो आइए जानते हैं इसकी क्विक रेसिपी।

सामग्री :

250 ग्राम परवल छिले हुए, 1 प्याज का पेस्ट, 1 प्याज कटा हुआ, 1 टुकड़ा दालचीनी, 1 बड़ी इलायची, 1-2 तेजपत्ता, 1-2 लौंग, 1 साबुत लाल मिर्च, 1 टेबलस्पून अदरक-लहसुन का पेस्ट, 1 टीस्पून धनिया पाउडर, 1 टीस्पून हल्दी पाउडर, स्वादानुसार नमक, 2 टेबलस्पून तेल, 1/2 टीस्पून जीरा, 1 कप ताज़ा दही, 1 टेबलस्पून हरी धनिया कटी हुई

विधि :

छिले हुए परवल के बीच में लंबा चीरा लगाकर ब्लैंच कर लें।

एक पैन में तेल डालकर गर्म करें। साबुत मसाले डालकर भूनें। जब जीरा चटकने लगे, प्याज का पेस्ट डालकर भूनें।

अदरक-लहसुन पेस्ट डालें। धनिया पाउडर, हल्दी व नमक डालकर अच्छी तरह भूनें। इस बीच दही फेंट लें। जब मसाला चिकनाई छोड़ने लगे तब दही डालकर चलाएं। गरम मसाला व ब्लैंच किए हुए परवल डालें। ढककर नर्म होने तक पकाएं। बीच में खोलकर पलट दें।

हरी धनिया और अदरक के लंबे कटे हुए टुकड़ों से सजाकर गरमागर्म सर्व करें।

शब्द सामर्थ्य- 317

बाएं से दाएं
1. समाप्ति, खात्मा 3. रोगी, बीमार 5. गंभीरता, गहराई 6. बलपूर्वक, जबरदस्ती, व्यर्थ 9. लानत, तिरस्कार सूचक एक शब्द 10. लक्ष्मी, कमला 11. औषधालय 13. नाव खेने का लकड़ी का यंत्र 14. सतह, 'लेवल' 15. बिजली, तड़ित 17. चौकसी, सावधानी, बचाव 19. कहने वाला, वाचनकर्ता 20. सुंदर, अच्छा, बढ़िया 21. लगातार, तड़-तड़ करते हुए।

ऊपर से नीचे
1. शरीर का कोई भाग, शरीर 2. खोज-बीन, जांच-पड़ताल 3. वोट देने का हक 4. जो अत्यधिक शक्तिशाली व कठोर प्रकृति का हो, दृढ़, मजबूत 7. बरसात, पावस, बारिश 8. भरना, अटना, अंदर करना 12. घटना, हादसा, दुर्घटना 13. लिबाज़, पहनने का ढंग 16. नीला वस्त्र पहने वाला, नीला वस्त्र 17. ऐक्य, एक होने का भाव 18. दिल्ली स्थिति प्रसिद्ध जेल।

1	2	■	3		4	■	■	■
5				■	6		7	8
■		■	9			■	10	
■		■		■	11	12		
13				■	14		■	■
	■	■	■	■	■	15		16
	■	17		18			■	
19			■		■	■	20	
■	■	21					■	

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 316 का हल

वा	स्ता	■	■	सि	स	की	■	■
जि	■	ल	प	ट	■	मा	चि	स
ब	द	ला	■	क	■	■	ल	■
■	■	ट	■	नी	ल	क	म	ल
ता	ली	■	का	■	की	■	■	हू
क	■	स	रो	का	र	■	■	लु
झां	■	ज	बा	न	■	म	सी	हा
क	च	ना	र	■	भा	र्या	■	न
■	र्म	■	■	ज	र	दा	■	■

सू-दोकू- 317

	2			6			1	
3			4			2		
							6	
6					4			
	9		5			6		1
4		3			9			2
	8		2				7	
1		2		4		9		6

नियम
1. कुल 81 वर्ग है,जिसमें 9वर्गों का एक खंड बनता है।
2. हर खाली वर्ग में 1से 9 के बीच का कोई एक अंक रख सकते है।
3. बाएं से दाएं और ऊपर से नीचे के प्रत्येक कालम,कतार और खंड में 1से9अंक में से किसी भी अंक का इस्तेमाल एक बार ही कर सकते है।

सू-दोकू क्र.316 का हल

8	7	6	9	5	1	2	3	4
1	3	9	2	8	4	5	6	7
4	5	2	3	7	6	9	1	8
2	8	5	4	6	7	1	9	3
3	1	7	8	9	2	4	5	6
6	9	4	1	3	5	7	8	2
9	4	1	6	2	8	3	7	5
7	2	8	5	1	3	6	4	9
5	6	3	7	4	9	8	2	1